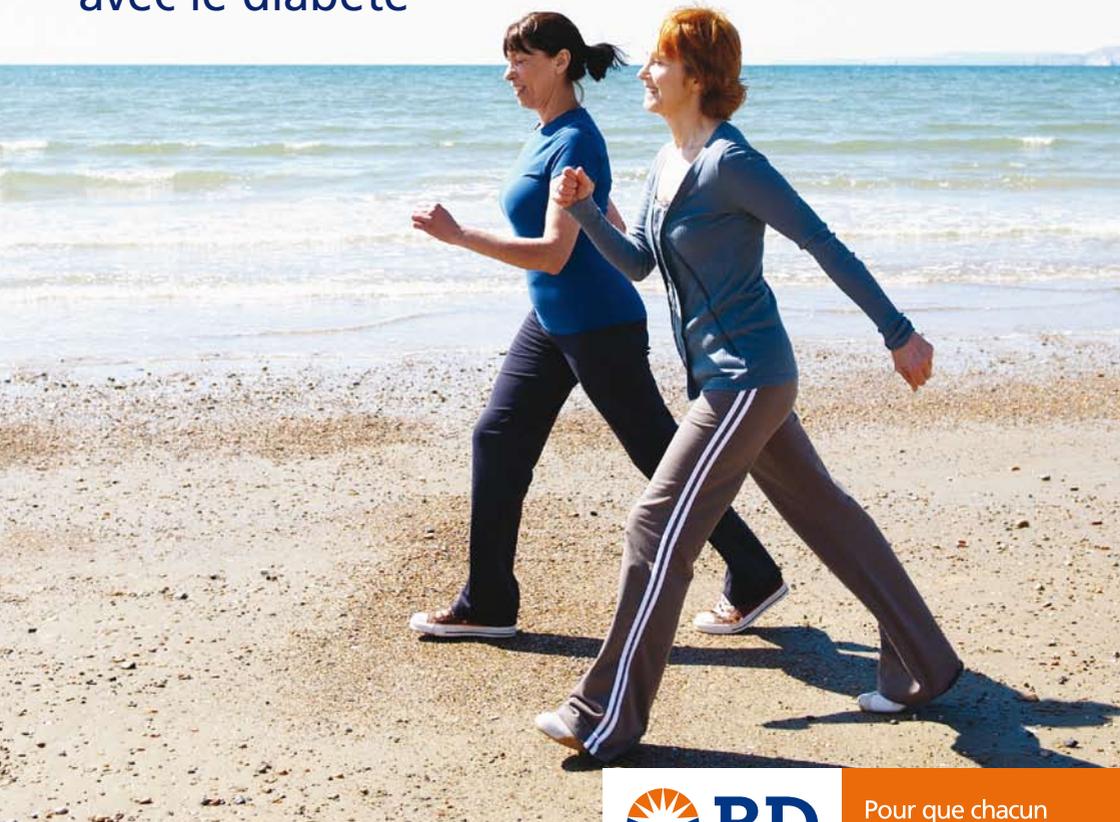


Bien Vivre

avec le diabète



Pour que chacun
vive en bonne santé

Mettre votre meilleur pied devant

Les pieds sont quelque chose que nous prenons tous pour acquis, simplement des additions au bout de nos jambes qui nous aident à garder l'équilibre. Toutefois, si vous avez le diabète, les pieds prennent une plus grande importance dans votre vie à cause de votre vulnérabilité à présenter des anomalies qui, si elles ne sont pas examinées, peuvent mener à de plus graves problèmes aux jambes.

Mettre votre meilleur pied devant

– guide pas-à-pas

De quelle façon devriez-vous prendre soin de vos pieds et faire en sorte que cet exercice devienne partie intégrante de votre vie? Suivez simplement les étapes simples et pratiques décrites dans ce feuillet et apprenez à mettre votre meilleur pied en avant.

Visiez à atteindre le meilleur contrôle glycémique possible. De récentes études ont démontré que les personnes diabétiques et qui ont un bon contrôle de leur glycémie présentent moins de complications reliées à leur diabète, incluant des dommages aux nerfs, qui pourrait mener à des problèmes aux pieds. Un examen sensoriel des nerfs devrait être fait par votre équipe de soins en diabète au moins une fois par année.

Faites de l'exercice régulièrement comme marcher au moins trois fois par semaine pour une période de vingt minutes à chaque fois. Bien que personne ne comprenne totalement pourquoi le fait de marcher aide vos vaisseaux sanguins à mieux fonctionner, si vous faites de l'exercice régulièrement, ceci vous donne un réel avantage quant au contrôle de votre glycémie.

Soyez exigeant quant au choix de vos souliers. Les souliers doivent être mous. La partie supérieure devrait toujours être fabriquée de cuir. Ils doivent être bien ajustés afin de ne pas frotter de haut en bas, causant ainsi des ampoules, mais en même temps, ils ne doivent pas être trop serrés, ce qui rendrait la circulation sanguine difficile. Les souliers ne doivent pas mettre trop de pression sur quelque partie de votre pied. Votre poids devrait être distribué également entre le talon et la plante du pied. Idéalement, votre pied devrait être adéquatement mesuré.

Certaines personnes trouvent les espadrilles très confortables à porter. Si vos pieds ont tendance à enfler alors que la journée progresse, gardez une paire de souliers pour l'avant-midi et une autre paire plus large pour l'après-midi. Changez vos souliers à mi-journée fait en sorte que vos pieds demeurent secs et confortables.





PTI!

L'une des premières façons dont le diabète peut affecter vos pieds est par la perte de sensation au niveau de ceux-ci, débutant souvent au niveau des orteils. Parlez à votre médecin si vous remarquez une sensation d'engourdissement dans vos pieds.

Faites en sorte que le soin de vos pieds devienne aussi naturel que de vous brosser les dents. Le soin des pieds inclut tout d'abord que vous les examiniez une fois par jour, avec un bon éclairage, à la fois dessus et dessous. Le dessous de vos pieds peut être examiné en utilisant un miroir à long manche ou un miroir angulaire. Vous pourriez fixer un petit miroir à une large cuillère et garder le tout dans votre salle de bain ou votre chambre pour pouvoir l'utiliser chaque jour.

Une infection fongique de l'ongle peut être un réel problème. De telles infections s'établissent souvent sous l'ongle, le faisant épaissir, soulever puis il se détruit tranquillement. Des ongles épais, grisâtres ou qui se cassent sont des signes d'infection fongique. Le soin des ongles doit comprendre un ponçage doux et régulier du dessus de l'ongle et l'usage de médicaments antimycosiques dès l'apparition de l'infection. Si vous décelez une infection, les opérations de ponçage et de retrait de la partie infectée devraient être effectuées par un professionnel.

Recherchez une coupure ou une ampoule évidente, mais aussi, des signes prématurés de problèmes qui pourraient être évités immédiatement par un traitement adéquat. Ceci inclut des régions rougeâtres ou des cors indiquant des points de pressions, des durillons et des craquelures.

Lavez vos pieds soigneusement dans une eau n'excédant pas 37°C. Utilisez un thermomètre pour vous assurer de la bonne température – certaines personnes diabétiques ne ressentent souvent pas la chaleur intense qui pourrait leur brûler la peau. Un savon doux est tout ce qui devrait être utilisé sur les pieds. Pour une coupe des ongles plus facile, laissez tremper les pieds, ce qui amollira les ongles et sera aussi bénéfique pour les pieds. Mais soyez prudent de ne pas excéder plus de 5-10 minutes, car ceci peut mener à un ramollissement de la peau, spécialement dans des régions où l'eau n'est pas asséchée. Si vous souffrez de peau extrêmement sèche, vous pouvez hydrater sans risque votre peau à l'aide de crèmes douces telle la lanoline. Après le bain, prenez soin de bien assécher entre les orteils.

Saviez-vous que: La perte de sensation au niveau de vos pieds se nomme neuropathie

Si vos pieds transpirent de façon excessive, vous devriez porter des souliers qui aident vos pieds à “respirer”. Changer vos bas et vos souliers fréquemment, spécialement durant les chauds mois de l’année.

Ne marchez pas pieds nus, même si vous êtes à la maison. Des objets pointus, des jouets d’enfants ou des petits cailloux se retrouvant dans le tapis peuvent mener à des blessures au niveau du pied, qui pourraient n’être décelées que trop tard. Même si marcher avec des sandales ouvertes ou sur les bas est mieux que de marcher pieds nus, cela n’apporte pas une protection adéquate.



N’utilisez rien de plus rude que du savon doux. Ceci signifie de ne jamais utiliser d’objets pointus tels que des limes, des rasoirs ou des brosses dures. Vous ne devriez jamais utiliser de produits chimiques comme des désodorisants, des aérosols ou de la poudre sur vos pieds.

Chaque matin, avant de mettre vos souliers, prenez l’habitude de les vérifier pour déceler la présence de petites roches. Vous pouvez faire ceci très facilement en passant votre main dans le soulier et en touchant le fond. Retournez ensuite votre soulier et secouez-le pour y retirer tout autre objet caché pouvant s’y trouver. Souvenez-vous que dans le cas de souliers plus anciens, les clous retenant la semelle pourraient ressortir et vous infliger une blessure.

Faire tremper les pieds quelques minutes avant de couper les ongles les fera amollir et évitera qu’ils se fendillent. Si vos ongles ont tendance à craquer lorsque vous les coupez, s’il y a des signes d’épaississement ou présence de mycose sous l’ongle, si ce dernier est cassant ou décoloré ou si votre vision est affectée, vous devriez demander à quelqu’un ayant les compétences pour couper vos ongles correctement. Les rebords des ongles devraient être taillés en forme droite et non arrondie.

Pour des pieds en santé

Vérifiez-les régulièrement

Souvenez-vous que, dès que vous observez un problème avec vos pieds, tel un ulcère ou une infection, voyez votre médecin aussitôt que possible. Lorsqu'ils sont traités immédiatement et adéquatement, la plupart des problèmes liés aux pieds peuvent être contrôlés.



Lorsque vous êtes en vacances, souvenez-vous de ne pas marcher pieds nus dans le sable chaud.

Apportez une paire de sandales de plage pour épargner vos pieds.



Prenez un soin additionnel en hiver alors que la pluie, la neige et le froid attaqueront vos souliers et vos pieds.

Il est bon d'investir dans une bonne paire de bottes imperméables.

Assurez-vous que vos pieds soient toujours secs et au chaud.

N'oubliez pas de demander à votre éducateur en soins du diabète de vous montrer notre gamme de brochures.



Service à la clientèle:

1.866.979.9408

Détails sur votre équipe de soins du diabète:

Nom:

Téléphone:



Pour que chacun
vive en bonne santé

Recommandations adaptées selon les Lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada. Annexe 5. Le diabète et le soin des pieds: Aide-mémoire du patient.

BD et les logotypes de BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company ©2011 BD
Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.
bestfootforward - FR

BD Médical - Soins du Diabète
2100 Derry Road W. Suite 100
Mississauga, ON L5N 0B3
www.BDDiabetes.ca